

免责声明：

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！

本文档仅仅提供一个观摩学习的环境，将不对任何资源负法律责任！

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意，请购买正版！

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为！

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生，严禁非法外传，任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为，作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited.Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !

02 杨桃文化·新手食谱系列

咖啡馆轻食

32道无国界的精致轻食美味

辜惠雪〔台湾〕著

汕頭大學出版社

领你一同感受咖啡馆中的浪漫与悠闲

超值价 15元

Coffee

咖啡馆轻食



咖啡馆轻食

CONTENTS 目录





导读 04

汤&沙拉

Soups & Salads 06

虾仁通心面浓汤 08
蘑菇酥皮浓汤 09
蔬菜蕃茄汤 10
泰式酸辣海鲜汤 10
巧达海鲜面包汤 11
熏鸡凯萨沙拉 12
海鲜蕃茄沙拉 14
紫苏南瓜沙拉 15
螺旋面鲔鱼沙拉 16
和风沙拉 16
美味咖啡馆 17

饭&面

Rice & Pastas 18

意式蒜辣面 20
意式油醋汁凉面 21
焗烤千层面 22
番茄土豆面疙瘩 23
香辣泰式鸡肉面 24
双味咖哩饭 26
韩式辣味拌饭 27
焗烤南瓜饭 28
西班牙海鲜饭 29
熏肉菠菜饭 30
美味咖啡馆 31

三明治&比萨

Sandwich & Pizzas 32

香料鸡排总汇三明治 34
照烧牛肉贝果三明治 35
法式芥末火腿三明治 36
可颂土豆三明治 36
酪梨沙拉口袋饼 37
口袋饼制作 37
酸菜猪排多拿滋 38
多拿滋制作 39
黑胡椒牛肉汉堡 40
墨西哥鸡肉卷饼 41
意大利肉酱比萨饺 42
基础比萨面团制作 42
熏肉比萨卷 44
海陆方形比萨 45
芝麻脆皮彩椒比萨 45
美味咖啡馆 46



导读 Introduction

订做自己的咖啡馆
享受悠闲浪漫的
美味时间

16世纪初，咖啡文化在欧洲传播开来，街头巷尾的咖啡店也如雨后春笋般大量产生。当时的咖啡店可说是政治、文学、商业等文人雅士喜欢聚集、高谈阔论的地方，是个极具知性的社交场所。演变到后来，咖啡馆逐渐普及，并为了顺应现代社会的多元化以及现代人挑剔的口味，不再单纯只是提供咖啡，还会供应一些能够搭配咖啡的附加点心甚至餐点。

轻食在台湾的咖啡馆中，似乎已经有反客为主的趋势，让大家不只在想喝咖啡的时候才到咖啡馆，而是任何时候都可以到咖啡馆中享受美食与休闲。而“轻食”这个词汇，就字意直接诠释，是指分量不多的食物，广意归纳的话，稀饭、包子、饺子、春卷、烧卖、水果、蛋糕、饼干等点心、零食类，都可以算是轻食的一种，所以像广东人的“饮茶”、欧洲人的“下午茶”这些可以在非正餐时间享用的少量食物都可以叫做轻食。其实“轻食”一说，最早是从欧洲而来的。在法国，午餐的“Lunch”正具有轻食的意味；此外，常被解释为餐饮店中快速、简单的食物“Snack”，也是轻食的代表字眼之一。所以说，轻食的另一个涵意便是指简易、不用花太多时间就能吃饱的食物。

在这本《咖啡馆轻食》书中，特地为读者们网罗了当下咖啡馆最受欢迎的轻食食谱，分成浓汤、沙拉、面、饭、三明治、比萨等六大类。巧达海鲜面包汤、熏鸡凯萨沙拉、香辣泰式鸡肉面、韩式辣味拌饭、照烧牛肉贝果三明治、海陆方形比萨……除了集合了世界各国的特色口味，还会教大家制作口袋饼、多拿滋以及基础比萨面团，是一本集基础、变化、创新于一书的咖啡馆轻食食谱，让你在家也能享受咖啡馆氛围的美食。



汤&沙拉

Soups & Salads

香味四溢的浓浓奶香、酸酸甜甜的沙拉酱汁，
在田园蔬果与鲜美海味中恣意徜徉，
融合出自然清爽的动人料理，
在属于自己的时间，
享受一份咖啡馆的闲情逸致与单纯美味。







01 虾仁通心面浓汤

材料：

意式螺旋面……100克
奶油……50克
面粉……50克
牛奶……150ml
鸡高汤……500ml
三色蔬菜……少许
虾仁……少许

调味料：

盐……少许
胡椒粉……少许

做法：

1.在煮滚的盐水(1%浓度)中加少许油，放入螺旋面煮约10分钟至八九分熟后捞起备用。
2.将奶油放入平底锅中加热融化，离火放入面粉拌匀，再慢慢加入牛奶搅拌均匀，用小火续煮5分钟。
3.将鸡高汤倒入做法2的材料中，再放入做法1的螺旋面以及三色蔬菜、虾仁，煮熟后加入调味拌匀即可。



02 蘑菇酥皮浓汤

材料：

A. 蒜头……2～3颗
洋葱……1/2个
B. 蘑菇……6个
西洋芹……1根
C. 马铃薯……1个
鸡高汤……600ml
D. 火腿丁……少许
玉米粒……1杯
E. 起酥皮……2片
蛋液……少许
黑芝麻……少许

调味料：

鲜奶油……1杯
胡椒盐……少许

做法：

1.将材料A切末，热少许橄榄油，依序放入锅中爆香，再将材料B切丁，放入锅中一起炒至熟。
2.将马铃薯切丁，与鸡高汤及做法1的材料一起煮开，转小火熬煮至马铃薯熟软，加调味料拌匀，再放入材料D拌匀即可熄火。
3.将做法2煮好的汤分装至耐热汤杯中，盖上起酥皮，表面刷上少许蛋液，撒上黑芝麻，放入预热至200°C的烤箱烤约5分钟，至酥皮呈金黄酥脆即可。

03 蔬菜番茄汤

材料：

意式米形面……50克
洋葱……1/2个
番茄……2个
红萝卜……1/2根
高丽菜……1/6个
西洋芹……2根
熏肉丁……少许
牛高汤……800ml
巴西里末……少许
红腰豆罐头……1/4罐

调味料：

盐……少许
胡椒粉……少许

做法：

1.将意式米形面放入滚水中煮熟备用。
2.将洋葱、番茄、红萝卜、高丽菜切大块，西洋芹切段备用。
3.热油锅，用小火爆香熏肉丁，再加入洋葱块、西洋芹段炒至香味出来即可加入牛高汤与剩余的所有蔬菜，熬煮至熟软，再放入红腰豆与做法1的意式米形面混匀，再加入调味料拌匀即可。

04 泰式酸辣海鲜汤

材料：

A.高汤……800ml
柠檬叶……3～5片
香茅……少许
南洋姜……2片
香菜梗(切碎)……1把
B.草虾……6只
花枝圈……少许
蟹脚肉……少许
蛤蜊……10个

调味料：

小辣椒（切末）……3 根
鱼露……适量
柠檬汁……50ml
盐、砂糖……少许

做法：

将所有材料A用小火熬煮约30分钟，再加入所有调味料调味至个人喜爱的酸甜程度，最后放入所有材料B煮熟即可。



05 巧达海鲜面包汤

材料：

A. 欧式球状硬面包……2个
B. 奶油……50克
面粉……50克
高汤……500ml
C. 白鱼肉片……适量
蛤蜊……适量
蟹肉……适量
虾仁……适量
花枝……适量
D. 洋葱……1/2个
西洋芹……1根

调味料：

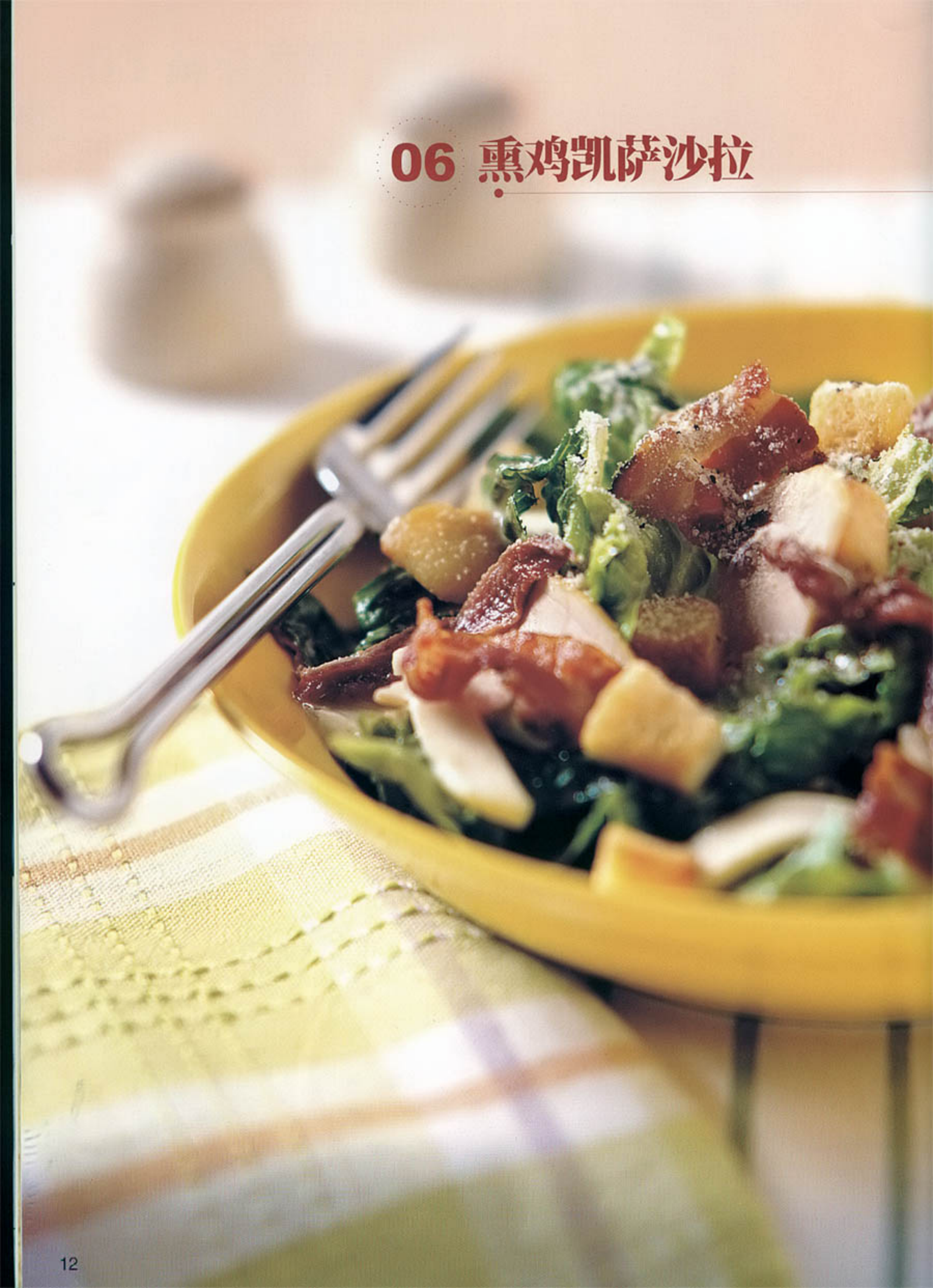
盐……少许
胡椒粉……少许



做法：

1.将面包切去上盖，内部挖空成碗状备用。
2.用小火热锅，将奶油放入锅中融化，离火放入面粉搅拌至干松，再慢慢加入高汤拌匀（或用果汁机搅拌）备用。
3.将所有材料 C 汆烫热，蛤蜊去壳取肉备用。
4.热油锅，将洋葱、西洋芹切末，放入锅中炒香，倒入做法2的材料一起煮滚，再加入做法3的所有材料用小火煮至浓稠，加入调味拌匀后熄火，趁热装入做法 1 的面包碗中即可享用。

06 熏鸡凯萨沙拉



材料：

罗蔓生菜……1/2 颗
英札瑞拉奶酪……100克
烟熏鸡肉片……2大片
熏肉……3大片
大蒜面包丁……50克
鳀鱼……6条
奶酪粉……1大匙
黑胡椒……少许

酱料：

A. 鳀鱼罐头……1罐
蒜末……1大匙
芥末籽……20克
梅林辣酱……100ml
橄榄油……200ml
白酒醋……20ml
B. 美乃滋……适量

做法：

1. 将所有酱料A用果菜机打匀，再拌入美乃滋调至适当浓稠成为凯萨酱备用。
2. 将生菜洗净剥小块，浸泡冰水10分钟使口感爽脆，捞起沥干，与做法1的凯撒酱混拌均匀，装入盘中备用。
3. 将英札瑞拉奶酪切成条状；鸡肉片切成一口大小；熏肉切小片，在锅中干烤至出油；大蒜面包放入烤箱烤至金黄色备用。
4. 将做法3的所有材料铺在做法2的生菜上，摆上鳀鱼，撒上奶酪粉、黑胡椒即可。





07 海鲜番茄沙拉

材料：

草虾……6只
鲜鱿鱼……1只
洋葱末……少许
红番茄……2个

酱料：

辣椒末……1大匙
蒜末……1大匙
巴西里末……1大匙
柠檬汁……30ml
橄榄油……100ml
盐……少许
黑胡椒……少许

做法：

1.将草虾烫熟后去头去壳；鲜鱿鱼切花、烫熟，泡冰水至冰凉后沥干备用。
2.将所有酱料混拌均匀成酸辣酱备用。
3.将洋葱末泡冰水 10 分钟，沥干备用。
4.将红番茄切片摆盘，撒上洋葱末，再摆上做法1的草虾与鲜鱿鱼，淋上做法2的酸辣酱即可。





08 紫苏南瓜沙拉

材料：

南瓜……1个
细砂糖……2大匙
豌豆婴……少许
松子……少许

酱料：

腰果……50克
紫苏叶……30克
九层塔……30克
洋葱末……50克
蒜末……少许
胡椒盐……少许
橄榄油……100ml
奶酪粉……20克

做法

1.将南瓜洗净，连皮切成2立方厘米的小丁，用140℃温油炸熟（筷子可以穿透的程度）后捞起沥干，趁热拌入细砂糖，再放入冰箱冷藏备用。
2.将所有酱料用果菜机打匀成紫苏酱备用。
3.食用时，将做法1的南瓜与洗净的豌豆婴装盘，加入适量的紫苏酱混拌均匀，撒上松子即可。



09 螺旋面鲔鱼沙拉



材料：

意式螺旋面……100克
须苣(菊苣或苦苣)……1小颗
西洋芹……1片
黑橄榄……3粒
番茄……1个
白煮蛋……2个
鲔鱼罐头……1罐

酱料：

美乃滋……200克
洋葱末……100克
西洋芹末……1大匙
酸黄瓜末……1大匙
柠檬汁……20ml
胡椒粉……少许
盐……少许

做法：

1.在煮滚的盐水(1%浓度)中加少许油，再放入螺旋面煮熟捞起，冲凉沥干备用。
2.将须苣洗净；西洋芹修去老筋后切薄片备用；黑橄榄、番茄、白煮蛋切片。
3.将整罐鲔鱼罐头沥掉汤汁，取1/2罐鲔鱼肉压碎，与所有酱料混拌均匀成为鲔鱼沙拉酱备用。
4.将做法1与2的所有材料，加上另1/2罐的鲔鱼肉装入碗中，淋上做法3的沙拉酱即可。

10 和风沙拉



材料：

熏鲑鱼……3片
洋葱……1/4个
小黄瓜……1条
酪梨……1/4个
酸豆……少许

酱料：

黄芥末……20克
酱油……50ml
米醋……30ml
味醂……30ml
柴鱼高汤……50ml

做法：

1.熏鲑鱼片对摺成长条状，再卷成圆筒状备用。
2.洋葱切成圈状，小黄瓜切薄片，酪梨去皮切小片备用。
3.将所有酱料混合均匀成芥末沙拉酱备用。
4.将做法1与2的材料全部摆盘，撒上酸豆，淋上做法3的沙拉酱即可食用。

Palatable Coffee Shop

Palatable Coffee Shop

Palatable Coffee Shop 美味咖啡馆





加勒比海浓汤

香浓的鲜奶加上新鲜的海鲜，搭配鳕鱼研磨而成的汤汁，调和出浓稠味美的道地海鲜浓汤。滑润实在的口感令人为之动容。



沙拉套餐

多样化的营养蔬菜以及鲜嫩多汁的水蜜桃，搭配可任君选择的千岛、油醋或凯萨沙拉酱，让你吃出美味也吃出健康。



海鲜巧达汤

拥有鲜虾、蛤蜊、熏肉、土豆等丰富材料的香浓汤头，搭配外脆内软的法式圆面包，成为最佳口感的美味浓汤料理。



主厨鸡肉沙拉

特制的烤鸡腿肉、新鲜的健康蔬菜，淋上香浓的凯萨酱汁，就是一道清爽可口的沙拉了，再配上一杯柳橙汁，营养更加百分百。

蘑菇熏鸡沙拉

香烤熏鸡肉搭配蘑菇、小番茄、综合生菜、原野面包，淋上胡麻美乃滋，口感清爽独特，很适合口味较重又想吃清爽料理的餐客们。





AT特选凯萨沙拉

综合生菜、橄榄、大番茄、原味麦芬面包，淋上鳀鱼美乃滋，铺上火腿片，吃起来十分爽口，对崇尚健康养生的人而言是不错的选择。



饭&面

Rice & Pastas

乳酪与番茄交错的香浓，
一股蒜香与辛辣的结合，
还有那油与醋的酸甜清香，
与Q软的米饭、面条谱出了无国界的美食料理，
在属于自己的时间，
享受一份咖啡馆的扣人心弦与丰饶美味。



11 意式蒜辣面

材料：

意大利面(细圆面)……150克
熏肉……1片
蒜头……3颗
红辣椒……1根
巴西里末……少许

调味料：

盐……适量
奶酪粉……少许

做法：

1.在煮滚的盐水(1%浓度)中加少许油，放入意大利面煮至9分熟后捞起备用。
2.将熏肉切小片，蒜头切薄片，红辣椒去籽切圆片备用。
3.热少许橄榄油，转小火爆香蒜片至金黄色，加入熏肉片煎至酥脆，再加入红辣椒片、巴西里末稍微拌炒，最后放入煮好的面条与盐，快速拌匀后起锅，撒上奶酪粉即可。





12 意式油醋汁凉面

材料：

意大利面(细圆面)……150克
红椒……1/4个
黄椒……1/4个
美生菜……少许
火腿丝……少许
奶酪丝……少许

酱料：

橄榄油……80ml
红酒醋……50ml
蒜泥……1大匙
洋葱末……1大匙
巴西里末……少许
黑胡椒盐……少许

做法：

1.在煮滚的盐水(1%浓度)中加少许油，放入意大利面煮熟捞起，冲凉沥干备用。
2.将红椒、黄椒洗净，去籽切丁；美生菜切丝备用。
3.将全部酱料搅拌均匀成意式油醋汁备用。
4.将意大利面装盘，摆上做法2的所有材料，淋上适量做法3的意式油醋汁即可。



13 焗烤千层面

材料：

意式千层面……4片

乳酪丝……100克



酱料：

A.牛绞肉……200克

洋葱末……100克

西洋芹末……100克

红酒……少许

番茄糊……1/2罐

月桂叶……2～3片

高汤……300ml

盐……少许

B. 奶油……50克

面粉……50克

牛奶……1000ml

做法：

1.热少许橄榄油，放入酱料A的牛绞肉炒熟，加入洋葱末与西洋芹末充分拌炒，再倒入红酒，煮至酒精蒸发，再加入番茄糊、月桂叶、高汤，用小火熬煮约1小时，最后放入盐调味即完成意式肉酱备用。

2.将酱料B的奶油放入平底锅中加热融化，离火放入面粉拌匀，再慢慢加入牛奶搅拌均匀，用小火续煮5分钟即成为白酱备用。

3.在煮滚的盐水(1%浓度)中加少许油，放入千层面煮熟捞起，冲凉沥干备用。

4.烤皿内抹上一层奶油(份量外)，以一层面片一层肉酱的方式层层相叠，最后铺满白酱，撒上乳酪丝，放入烤箱以200℃烤约5～8分钟至表面呈金黄色即可。

14 番茄土豆面疙瘩



材料：

马铃薯……2个
蛋……2个
奶酪粉……20克
黑胡椒盐……少许
高筋面粉……100克
红番茄……2个
鸡高汤……200ml
九层塔……少许

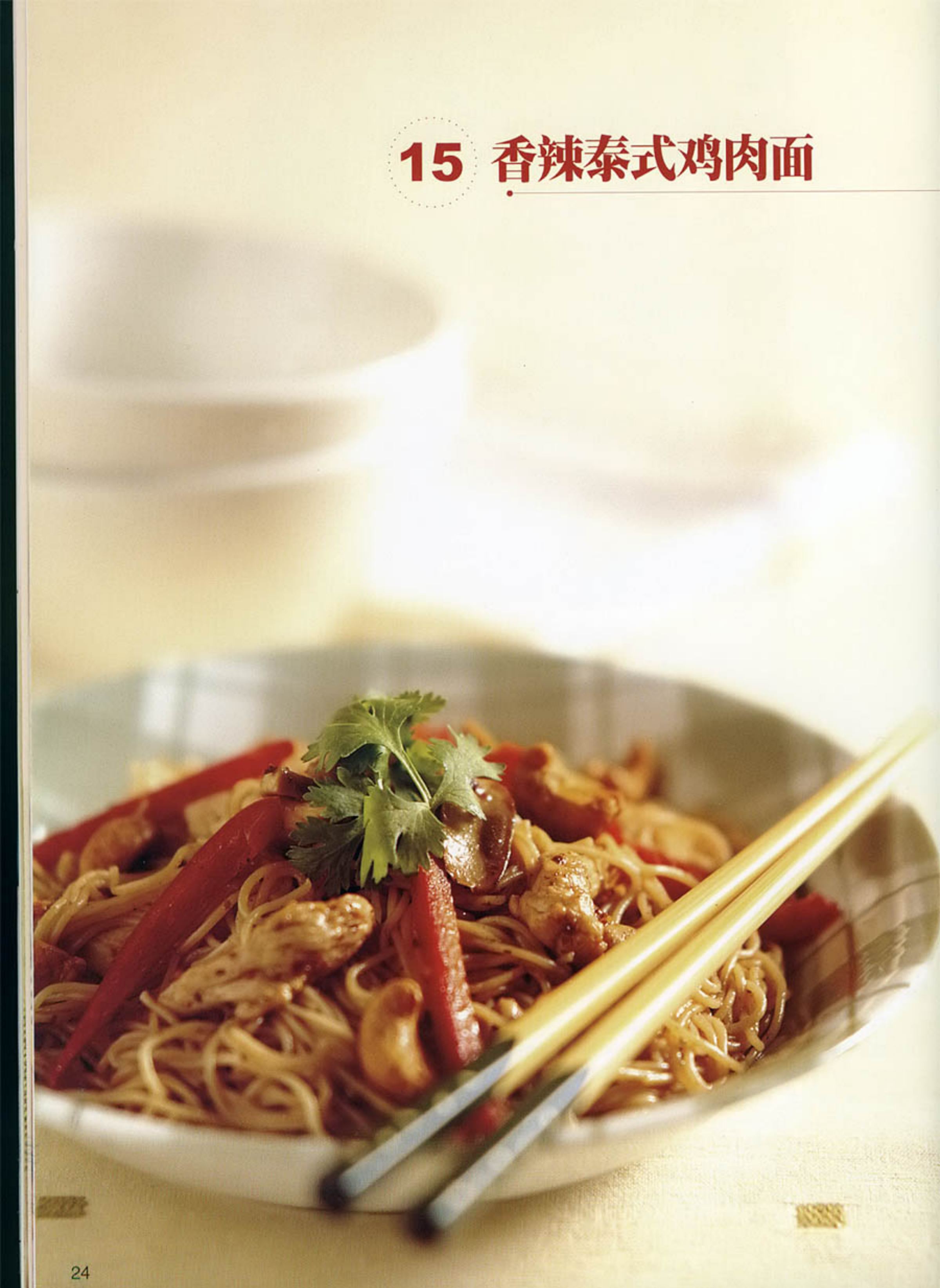




做法：

1.马铃薯连皮煮熟，趁热去皮，压成泥状过筛备用。
2.将马铃薯与蛋、奶酪粉、黑胡椒盐充分混匀，再加入高筋面粉揉拌成不黏手的面团。
3.将做法2的面团拍扁，用切面板先切成长条，再切成为约2厘米的小段，用叉子压过表面产生沟纹，比较容易沾裹酱汁，然后放入滚水中至浮起捞起备用。
4.将少许橄榄油在锅中烧热，番茄切丁后放入锅中拌炒至软，再倒入高汤煮滚，最后加入切碎的九层塔与做法3的面疙瘩拌匀即可。

15 香辣泰式鸡肉面



材料：

意大利面(细圆面)……150克

蒜头……3颗

鸡胸肉……100克

红椒……1/2个

炸腰果……50克

调味料：

泰式辣椒粉……1大匙

酱油……1大匙

做法：

1.在煮滚的盐水(1%浓度)中加少许油，放入意大利面煮熟，捞起沥干备用。

2.将蒜头切片，鸡胸肉切丝，红椒切丝备用。

3.将少许橄榄油在锅中烧热，放入蒜片爆香，加入鸡胸肉丝翻炒至肉色变白，加入调味料拌匀，再放入红椒丝与意大利面拌匀，装盘后撒上炸腰果即完成。





17 韩式辣味拌饭

材料：

A.牛肉片……3片
袖珍菇……少许
洋葱丝……少许
B.小黄瓜丝……少许
红萝卜丝……少许
韩国泡菜……1大匙
C.白饭……适量
生蛋黄……1个
白芝麻(炒热)……少许

酱料：

香油……1大匙
蒜泥……少许
辣椒酱……1大匙
酱油……1大匙
砂糖……1小匙

做法：

1.将材料A的袖珍菇烫热，与洋葱丝、牛肉片一起放入油锅中快速炒熟备用。
2.将酱料的香油倒入锅中烧热，放入蒜泥爆香，再加入辣椒酱、酱油、砂糖搅拌均匀备用。
3.将做法1的材料与所有材料B摆在白饭上，中间放生蛋黄，淋上适量做法2的热酱汁，撒上白芝麻即完成；食用时全部拌匀即可。



18 焗烤南瓜饭



材料：

南瓜……1个
芦笋……2根
熏肉……2片
蒜头……3颗
虾仁……6只
白饭……适量
乳酪丝……少许

酱料：

盐……少许
胡椒粉……少许

做法：

1.将南瓜剖成两半，一半去皮去籽，切成小丁；另一半小心去籽及挖去较厚的肉，留下约1厘米的边，当做盛饭的容器备用。

2.将熏肉、芦笋切丁，蒜头切片备用。

3.热2大匙油，将做法1的南瓜丁炒熟，倒出多余的油，加入蒜片、虾仁、熏肉丁、芦笋丁略炒，再倒入白饭与调味料混合均匀。

4.将做法3的材料装入做法1的南瓜容器中，铺上乳酪丝，用预热200℃的烤箱烤约5分钟，至表面金黄、香味四溢即可。







19 西班牙海鲜饭

材料：

A. 米……100克
　洋葱……1/4个
　番红花……少许
　高汤……300ml
B. 花枝……半只
　淡菜(贻贝)……6个
　草虾……6只
　生干贝……6个
C. 巴西里末……少许

酱料：

盐……少许
黑胡椒……少许



做法：

1. 将米洗净，沥干水分；洋葱切末备用。
2. 热2大匙橄榄油，放入洋葱末炒香，加入洗净的米一起拌炒至洋葱变软，再倒入番红花与高汤熬煮至米粒熟透成一锅金黄色的汤饭。
3. 将花枝切圆片，与淡菜、草虾、生干贝一起加入做法2的汤饭中搅拌至熟，再加入调味料拌匀，撒上巴西里末即完成。

20 熏肉菠菜饭

材料：

蒜头……3颗
松子……50克
菠菜……100克
白饭……适量
熏肉……100克
蛋……2个
胡椒盐……少许
海苔丝……少许

做法：

1.将蒜头切片，熏肉切长条，菠菜切末备用。
2.热1大匙油，放入蒜片与松子，用小火炸至金黄色，加入菠菜末略为翻炒，倒入白饭快速混匀，再加胡椒盐拌匀即可熄火装盘备用。
3.平底锅热少许油，放入熏肉用小火煎熟，再打入2个蛋，煎至蛋白凝固即可熄火。
4.将做法3的熏肉蛋小心铺在做法2的菠菜饭上，撒上海苔丝即完成。



Palatable Coffee Shop

Palatable Coffee Shop

Palatable Coffee Shop 美味咖啡馆





罗勒鸡肉翠面

滑Q的意大利面条，加上特制的蔬菜罗勒青酱，再搭配照烧口味的鸡肉片，独树一格的健康风味，保证让你口齿留香。



鲑鱼花椰奶油意面

烟熏鲑鱼、花椰菜、黄椒及宽面，搭配特制的花椰奶油 Sauce，口感浓郁、香味四溢，是喜爱意大利面的你必点的人气商品。



香料鸡肉番茄面

菠菜与辣椒爆香，加上特制的番茄奶油Sauce拌炒Q滑的意大利面，并铺上香软不腻的香料鸡肉，是一道看起来就令人食指大动的面食。



翡翠鲑鱼

新鲜鲑鱼淋上特调的奶油蒜绒酱，还有加入柴鱼汁、香菇、木耳、魔芋丝等丰富材料一起蒸出的美味米饭，绝对令你爱不释手。



韩式酱烧牛小排饭

牛小排浸泡自制的甜酱油煎烤，香辣道地的韩式甜酱与牛小排呈现完美的组合，再配上独家制作的五款冷菜，是目前哈韩一族的最爱。



云霞咖哩肉片

精挑细选的优质肉片，加上松软可口的马铃薯，再调以口感独特的咖哩酱汁，色、香、味俱全，完美的口感令人赞不绝口。

除了沙拉、面、三明治等传统种类外，物美价廉的排餐也逐渐成为咖啡馆中的轻食主流，是餐客们不错的另类选择。



法式森林酱汁牛小排

腌渍过的牛小排，经过慢火烘烤，在佐以三种菇类、香料及奶油为底所调制出来的香浓酱料，鲜美的滋味与口感，绝对令人吃了还想再吃。

特选牛排餐

特选加拿大进口饭店级的腓力牛排，鲜嫩多汁的肉质口感，佐以完全不含人工味料的特制黑胡椒酱或蘑菇酱，可说是顶级的味觉享受。



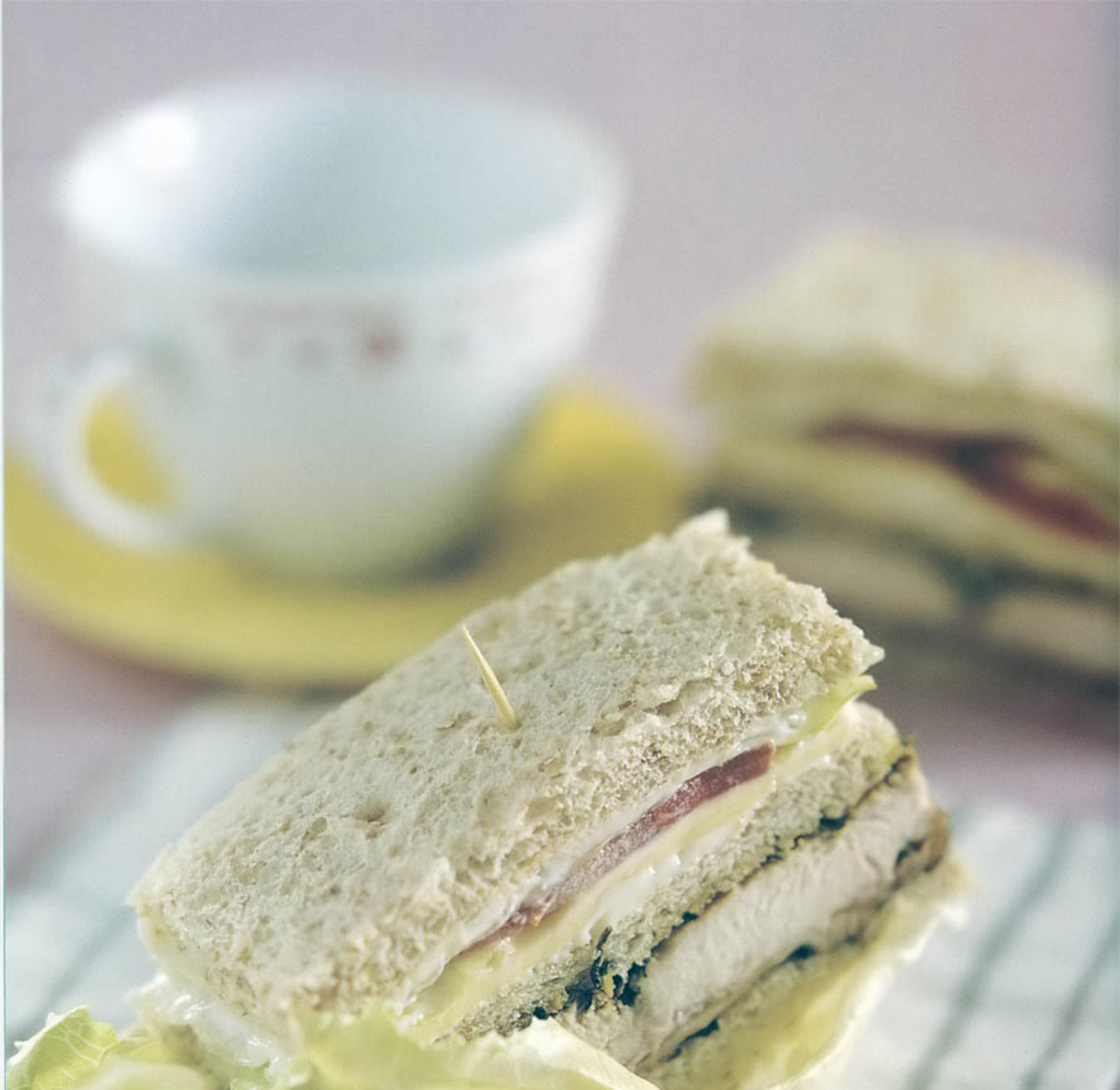

indicts 5 Musl
ried out as part
jihad."
Prosecutors
had probed the
allow
would
directly access
point for Dem
dors.
The Seattle
in a "separate
to an alleged
at a ranch
Obama
charged
sleeper
support
linked to an
recruits was
busiest
September 11
Center in New
the Pentagon

三明治&比萨

Sandwich & Pizzas

松软可口的面包，
散发出淡淡的麦香，
与新鲜的蔬果、奶酪以及风味十足的山产海鲜，
交织出恋爱般难以忘怀的精致料理，
在属于自己的时间，
享受一分咖啡馆的异国浪漫与热情美味。







21 香料鸡排总汇三明治

材料：

A. 鸡胸肉(连皮去骨)……2大块
B. 全麦吐司……3片
　美乃滋……少许
C. 美生菜……1片
　番茄片……3片
　奶酪片……1片

腌料：

俄立冈香料……1大匙
蒜泥……1小匙
橄榄油……1大匙
黑胡椒……少许
盐……少许

做法：

1.将鸡胸肉均匀抹上所有腌料，冷藏12小时以上腌渍入味备用。
2.用平底锅(不放油)将腌好的鸡胸肉两面各煎1分钟，再放入烤箱以180℃烤8分钟至熟，成为可口的香料鸡排备用。
3.取1片全麦吐司，抹上美乃滋，依序铺上材料C，盖上第2片吐司，抹上美乃滋，放上香料鸡排，再盖上第3片吐司便完成总汇三明治。
4.在三明治的四边各插上牙签固定，用锯齿刀修去硬边，再将三明治直切或对角切成两半摆盘即可。



22 照烧牛肉贝果三明治

材料：

B. 牛肉片(烧烤用)……3片
C. 原味贝果……1个
　白洋葱圈……少许
　紫洋葱圈……少许
　酸黄瓜……3～5片

调味料：

酱油……1大匙
砂糖……1大匙
酒……1大匙

做法：

1.将牛肉片两面煎熟备用。
2.将所有调味料在锅中搅拌均匀，加热至砂糖融化，再放入做法1的牛肉片，用小火煮至收汁即为照烧牛肉。
3.将贝果横切成上下两半，在半个贝果上依序摆放做法2的照烧牛肉、洋葱圈、酸黄瓜片，再盖上另一半贝果即完成。

23 法式芥末火腿三明治

材料：

A. 长条法国面包……1段
B. 罗曼生菜……1片
番茄……1个
酸黄瓜……1条
市售烟熏火腿……1大片
白洋葱圈……少许
紫洋葱圈……少许

酱料：

美乃滋……100克
酸黄瓜末……1大匙
芥末籽……1大匙
白酒……50ml
果糖……30ml
盐……少许

做法：

1.将所有酱料混合，搅拌均匀成法式芥末酱备用。
2.将法国面包放入烤箱中略烤酥脆，从中间横切成上下两半。
3.生菜洗净沥干，番茄与酸黄瓜切片备用。
4.将生菜铺在半个面包上，依序放上火腿、番茄片、酸黄瓜片及洋葱圈，淋上法式芥末酱，盖上另一半面包即可。



24 可颂土豆三明治

材料：

A.马铃薯……1个
白煮蛋……1个
小黄瓜……1/2条
火腿丁……50克
美乃滋……100克
胡椒盐……少许
B. 可颂面包(大)……1个
美生菜……1大片
三明治用火腿片……3片

做法：

1.将马铃薯连皮煮熟，去皮切丁；白煮蛋、小黄瓜切丁备用。
2.将做法1的材料与火腿丁混合，再加入美乃滋、胡椒盐拌匀成土豆沙拉。
3.将可颂面包从横面剖开不切断，中间夹入洗净的美生菜、火腿片和1杯做法2的土豆沙拉即可。



25

酪梨沙拉口袋饼

材料：

A. 美生菜……1片
B. 洋葱丝……少许
高丽菜丝……少许
红椒丁……少许
黄椒丁……少许
小黄瓜丁……少许
番茄丁……少许
酪梨丁……少许
火腿丁……少许
口袋饼……1个

调味料：

A. 酪梨……1/2个
B. 洋葱丁……1大匙
番茄丁……1大匙
巴西里末……1小匙
蒜泥……1小匙
柠檬汁……1小匙

做法：

1. 将酪梨去皮去核，压碎成泥，加入酱料 B 拌匀，冷藏冰凉后即为酪梨酱。（将酪梨核放入酪梨酱中一起保存，可以防止氧化变黑。）
2. 将美生菜洗净，泡冰水 10 分钟，沥干切丝，与所有材料 B 及适量做法 1 的酪梨酱一起混匀成酪梨沙拉。
3. 将口袋饼切成两个，中间口袋内放入做法2的酪梨沙拉即可。



口袋饼制作

材料：

A. 水……60ml
干酵母……2克
奶粉……8克
砂糖……4克
盐……2克
B. 高筋面粉……200克
盐……2克
砂糖……10克
水……70ml
C. 白油……14克


1. 将材料 A 放入小盆中，用打蛋器搅匀，置于室温下 30 分钟发酵成为“液种”，倒入混合好的材料 B 中搅拌均匀，再拌入材料 C 。


2. 将做法 2 的材料揉拌到质地光滑可拉成薄膜状的完成阶段为止，用保鲜膜包起来静置30分钟做基本发酵。


3. 将发酵好的面团分割成 5 份，滚成圆球状，静置松弛20分钟后，以玉米粉做手粉，整形成约 2 厘米厚的扁圆饼状。


4. 将做法 3 的饼皮放置烤盘中，静置30分钟做最后发酵。


5. 烤箱预热到 250℃，将做法 4 的饼皮送入烤箱烤约 5 分钟，至饼皮中间膨胀即完成口袋饼。



26 酸菜猪排多拿滋



做法：

A. 大里肌肉片……600克(约5片)
　胡椒粉……少许
B. 小黄瓜丝……少许
　炒酸菜……1大匙
　炸面包……1个

腌料：

酱油……6大匙
水……100ml
酒……1大匙
砂糖……1大匙
蒜末、姜末……各少许

做法：

1. 将肉片洗净、拍松、加入所有腌料腌渍入味备用。
2. 热180℃油锅，放入做法1腌好的肉片炸熟，捞出沥干后撒上胡椒粉备用。
3. 将小黄瓜丝、炒酸菜以及做法2的炸猪排全部包入炸面包的中间开口处即可食用。

多拿滋制作

材料：(3 个份)

A. 高筋面粉……70克
B. 低筋面粉……30克
　干酵母……2克
　砂糖……12克
　盐……2克
　奶粉……3克
　蛋液……15克
　水……43ml
　B.P……1克
C. 奶油……10克


1.

将高筋面粉中间拨成一凹槽状粉墙，加入所有材料B，慢慢搅拌均匀，再加入材料C，仔细搓揉成不黏手的面团，盖上保鲜膜，静置室温下30分钟做基本发酵。


2.

将做法1发酵好的面团分割成3等份，滚成圆球状，静置松弛20分钟后，擀成圆面皮，用手从边缘处往内卷，卷成橄榄状。


3.

在做法2的面团表面刷上少许水，沾裹面包粉，盖上保鲜膜，静置40分钟做最后发酵。


4.

准备一锅炸油，加热至180℃，将做法3的面团下锅，不停翻面至表皮呈金黄色即可捞出沥干。


5.

待做法4的炸面包稍凉后，用锯齿刀在中间划开一小段，即可包入馅料食用。

27 黑胡椒牛肉汉堡

材料：

A. 腓力牛排肉……600克
B. 汉堡面包……1个
C. 美生菜……1片
奶酪片……2片
酸黄瓜末……少许
洋葱圈……少许
D. 黄芥末酱……少许

腌料：

盐……少许
白酒……1大匙
黑胡椒粒(粗)……1大匙

做法：

1. 将腓力牛排肉加盐、白酒略为拍打，并在表面用叉子刺洞以利入味，再将黑胡椒粒以搓揉的方式均匀抹在肉上，冷藏半天备用。
2. 热油锅，将做法1的腓力牛排肉煎至3分熟，再放入烤箱以160℃烤约25分钟至全熟，放凉后切片备用。
3. 将汉堡面包横切成上下两半。
4. 在半个面包上铺上所有材料C及做法2的黑胡椒牛肉2片，挤上黄芥末酱，盖上另一半面包即完成。



28 墨西哥鸡肉卷饼

材料：

A. 鸡胸肉……1片
　地瓜粉……少许
B. 红椒……1/2个
　红萝卜……1/4条
　美生菜丝……少许
　芦笋……3根
C. 市售面粉薄饼……2片

酱料：

番茄丁……50克
红辣椒末……1大匙
青椒末……1大匙
香菜末……1大匙
蒜末……1小匙
白醋……1大匙
油……1小匙
盐……少许

腌料：

酱油……1大匙
蒜泥……1小匙
胡椒盐……1小匙
酒……1小匙

做法：

1. 将所有酱料充分拌匀，冷藏冰凉后即为莎莎酱，备用。
2. 将鸡胸肉去骨取肉，用刀背拍松，轻轻把筋剁开，浸泡在所有腌料中，冷藏一天备用。
3. 将做法2的材料，紧实地沾满地瓜粉，放入180℃油锅中炸约5分钟，至表面呈金黄色即可捞出，稍凉后切成长条状备用。
4. 将红椒、红萝卜切成长条状，与美生菜丝、芦笋及做法3的鸡肉条一起摆在薄饼的中间，淋上莎莎酱，卷起薄饼即完成。

基础比萨面团制作

材料：

高筋面粉……600克
低筋面粉……400克
干酵母……10克
温水……550ml
盐……20克
砂糖……50克
橄榄油……60ml


1.


2.


3.


4.


5.

将高筋与低筋面粉过筛，在容器中筑成中间有凹槽的粉墙，将干酵母用温水调匀后倒入。

将盐、砂糖一起倒入做法1的粉墙中拌匀。再加入橄榄油，仔细搓揉均匀。

将做法2的面团放置桌面，用力摔打、搓揉成光滑不黏手的面团，盖上保鲜膜静置30分钟做基础发酵。

将发酵好的面团分割成所需的大小与数量，滚成圆球壮，静置松弛20分钟即成为基础比萨面团。

制作各种比萨时，将基础比萨面团擀平成面皮，即可做任何的变化使用。

29 意大利肉酱比萨饺

材料：

A. 牛绞肉……500克
　熏肉末……100克
B. 蒜末……50克
　洋葱末……50克
　西洋芹末……50克
　红酒……少许
　蘑菇片……300克
C. 萝卜末……50克
　番茄丁……200克
　高汤……1000ml
　番茄糊……1罐
　月桂叶……3片
D. 盐、胡椒粉……少许
E. 基础比萨面团…2个(各150克)
　蛋……1个
　乳酪丝……50克



做法：

1. 热3大匙橄榄油，将牛绞肉炒至出油，加入熏肉末炸酥，加入蒜末、洋葱末炒香，再加入西洋芹末拌炒，倒入红酒增加香味。
2. 将蘑菇片放入做法1的材料中拌炒至变色，再将所有材料C依序加入拌匀，用小火熬煮至汤汁较稠后，加入材料D调味即成为意大利肉酱备用。
3. 将2个比萨分别擀平成约直径20厘米的圆面皮状；将蛋打散成蛋液备用。
4. 将做法2的肉酱取100克放在面皮的一侧，撒上乳酪丝，在边缘刷上蛋液，将面皮对摺，压紧接缝处，如包饺子般摺成花边。
5. 将做法4的比萨饺表面刷上蛋液，放进预热220℃的烤箱中烤至膨胀即可。



30 熏肉比萨卷



材料：

基础比萨面团……200克
熏肉……8片
乳酪丝……50克
黑胡椒盐……少许
蛋白……1个

做法：

1. 用平底锅干煎熏肉至出油备用。
2. 将比萨面团拍扁，擀平成长方形面皮，用叉子在面皮上戳洞，均匀铺上乳酪丝，撒上黑胡椒盐，排上做法1的熏肉，再将面皮卷成圆筒状。
3. 将打散的蛋白液涂在做法2的比萨卷接缝处捏紧，盖上保鲜膜或湿布，静置40分钟做最后发酵。
4. 将做法3发酵好的比萨卷刷上蛋白液，放进预热220℃的烤箱中烤10分钟，至表面呈金黄色即可。

31 海陆方形比萨



材料：

A. 基础比萨面团……250克
　番茄酱……适量
　乳酪丝……100克
B. 花枝片……少许
　虾仁……少许
　蟹脚肉……少许
　青椒丝……少许
　红椒丝……少许
　牛肉丝……少许
　蘑菇片……少许

做法：

1. 将比萨面团拍扁，擀平成长方形面皮，用手整形捏出较厚的边缘，用叉子整形捏出较厚的边缘，用叉子在面皮上戳洞，均匀刷上番茄酱。
2. 先将一部分的乳酪丝均匀铺撒在做法1的比萨上，再把所有材料B仔细铺排在上面，均匀撒上剩余的乳酪丝，然后放进预热220℃的烤箱中烤至上下都金黄酥脆即可。

32 芝麻脆皮彩椒比萨



材料：

A. 基础比萨面团……150克
　番茄酱……少许
　黑芝麻……少许
　乳酪丝……50克
B. 红椒、黄椒、青椒(切丝)……共100克
　洋葱圈……少许
C. 橄榄油……少许

做法：

1. 将比萨面团拍扁，擀平成直径30厘米的薄面皮，用叉子在面皮上戳洞，均匀刷上番茄酱，撒上黑芝麻及一部分的乳酪丝，再将所有材料B均匀铺在上面，撒上剩余的乳酪丝。
2. 在做法1的比萨上淋上少许橄榄油，放进预热220℃的烤箱中，烤约5分钟即可。

Palatable Coffee Shop 美味咖啡馆

Palatable Coffee Shop





金字塔三角面包

特制的配料组合，再加上照烧鸡肉、火腿等主原料，精心烘烤出造型特殊、香酥可口的精致三明治，是你不可错过的美食。



照烧里脊巧巴达

吃起来外酥内软的巧巴达，搭配特殊调味料腌制的里脊肉、蔬菜等馅料，更能表现出巧巴达精致细腻的美味口感。



欧式精选三明治

可口的法式面包搭配泰式牛肉，另类美味组合让你吃了还想再吃。另外还有英式海鲜、洋葱鲔鱼与可颂、特制鲜奶面包的选择。



挪威鲑鱼贝果

好吃的挪威熏鲑鱼配上提味的洋葱、酸豆以及 cream 奶酪夹在外脆内软的MY贝果中，是咖啡绝佳的餐饮伴侣。

黑胡椒火腿三明治

好吃的法国杂粮面包，抹上香浓的美乃滋与蜂蜜芥末酱，再加上黑胡椒火腿及各式蔬菜，绝对是均衡营养的最佳选择。





B.B.Q鸡肉芝麻比萨

香脆的芝麻饼皮与奶酪产生的香浓口感，搭配辣椒干、B.B.Q鸡肉，再淋上特制的美乃滋及青椒丝，真是令人垂涎三尺。



图书在版编目（CIP）数据

咖啡馆轻食 / 辜惠雪著. - 汕头：汕头大学出版社，2003.8
（新手食谱书系）
ISBN 7-81036-550-9
Ⅰ. 咖… Ⅱ. 辜… Ⅲ. 咖啡馆 - 轻食 - 食谱 Ⅳ. TS972.12.
中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第010980号

本书经杨桃文化事业有限公司授权，出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

咖啡馆轻食

作　　者：辜惠雪
责任编辑：段文勇
封面设计：郭　炜
责任技编：姚健燕
出版发行：汕头大学出版社
　　广东省汕头市汕头大学内　邮编 515063
电　　话：0754-2903126　0754-2904596
印　　刷：深圳普加彩印务有限公司
邮购通讯：广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁2205室
电　　话：020-85250482　邮编 510075
开　　本：890 × 1168　1/16
印　　张：3
字　　数：20千字
版　　次：2003年7月第1版
印　　次：2003年7月第1次印刷
印　　数：10000册
定　　价：15.00元
ISBN 7-81036-550-9/TS・34

版权所有，翻版必究
如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换



Coffee

32道无国界的精致轻食美味

领你一同感受咖啡馆中的浪漫与悠闲

杨桃文化·新手食谱系列



ISBN 7-81036-550-9

ISBN 7-81036-550-9/TS·34

（全套5册）:75.00元 本册定价:15.00元